3-Minuten-Brot

★★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 10 Min. **Kochzeit:** 1 Std. **Gesamtzeit:** 1 Std., 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

400 g Weizenmehl Type 405

400 g Dinkelmehl

75 g Leinsamen

125 g Hirse

1 EL Gewürzmischung für Brot (Koriander, Kümmel, Fenchel)

1 Würfel Hefe, frisch

700 ml Wasser, warm

2 TL Salz

3 EL Zucker

Fett für die Form

NÄHRWERT

Calories: 4026 kcal
Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Die Hefe mit Salz und Zucker in warmem Wasser auflösen. Am besten geht das mit dem Stabmixer. In eine große Schüssel die beiden Mehlsorten, Leinsamen, Hirse sowie das Brotgewürz geben und alles ein wenig verrühren. Es können auch beliebig andere Sorten Körner genommen werden, wie z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne usw..

Die in Wasser aufgelöste Hefe zum Mehl geben und alles gut verkneten. Evtl. muss ein wenig mehr Mehl genommen werden, aber nur so viel, dass der Teig nicht mehr klebt. Den Teig in eine gefettete Backform geben und mit Wasser bepinseln. Darauf noch ein wenig Hirse streuen.

Die Brotform in den kalten Backofen geben. Auf 190 °C einstellen und 60 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Danach das Brot sofort aus der Form holen und auf einem Rost auskühlen lassen.